



Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut

Asep Widi Muharom Solih Setiawan^{1,*}

¹Program Studi D-III Keperawatan, STIKes Bhakti Husada Cikarang Utara, Bekasi, 17530, Jawa Barat, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Histori Artikel: Diajukan: 1 Agustus 2025 Direvisi: 4 Agustus 2025 Diterima: 8 Agustus 2025</p> <hr/> <p>Kata kunci: Kualitas Tidur Lansia Senam Yoga</p>	<p>Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan 5 dari 10 lansia mengalami terbangun dari tidurnya di malam hari dan sulit untuk kembali tidur. 7 dari 10 lansia diantaranya mengalami sulit untuk memulai tidur di malam hari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur pada lanjut usia. Jenis penelitian ini adalah quasi experiment dengan desain pre-test and post-test group control design. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 November sampai 20 Desember 2023. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 60 orang responden dibagi menjadi 2 grup, dengan grup kontrol dan grup eksperimen yang masing-masing grup berjumlah 30 orang responden dengan teknik pengambilan data purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur pada kelompok kontrol adalah 2.631. Sedangkan kualitas tidur kelompok eksperimen adalah 3,723. Berdasarkan uji statistik menggunakan Uji-T didapatkan p value 0,000 (<0,05), berarti ada pengaruh yang signifikan antara senam yoga dan aroma terapi terhadap kualitas tidur pada lanjut usia. Berdasarkan hasil penelitian senam yoga dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur lanjut usia.</p>
<p>Keywords: <i>Sleep Quality Elderly Yoga</i></p>	<p><i>Sleep quality is satisfaction with sleep so that the person does not show feelings of fatigue, irritability, anxiety, lethargy, and apathy, blackness around the eyes, swollen eyelids, red conjunctiva, divided attention, headaches and frequent yawning or drowsiness. Based on a preliminary study conducted 5 out of 10 elderly people experience waking up from their sleep at night and having difficulty returning to sleep. 7 out of 10 elderly people among them have difficulty starting to sleep at night. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercise on sleep quality in the elderly. This type of research is a quasi-experimental design with a pre-test and post-test group control design. This study was conducted from November 20 to December 20, 2023. The number of samples in this study was 60 respondents divided into 2 groups, with a control group and an experimental group, each group consisting of 30 respondents with a purposive sampling data collection technique. The results showed that the sleep quality in the control group was 2,631. While the sleep quality of the experimental group was 3,723. Based on statistical tests using the T-Test, a p-value of 0.000 (<0.05) was obtained, meaning there is a significant effect between yoga and aromatherapy on sleep quality in the elderly. Based on the results of the study, yoga and aromatherapy can be used as an alternative to improve sleep quality in the elderly.</i></p>
<p>Penulis Korespondensi: Asep Widi Muharom Solih Setiawan Email: asepwidiem@gmail.com</p>	<p><i>Copyright © 2025 Author(s). All rights reserved</i></p>

I. PENDAHULUAN

Proses menua atau menjadi tua dapat diartikan sebagai suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Terdapat banyak perubahan yang terjadi pada lanjut usia mencakup perubahan fisik, mental, psikologis, dan perkembangan spiritual. Pada proses penuaan seseorang akan mengalami berbagai masalah tersendiri baik secara fisik maupun mental (Nur, 2023).

Peraturan pemerintah no. 43 tahun 2004, lansia diartikan sebagai individu atau seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun, atau 60 tahun ke atas. Lansia adalah suatu keadaan yang akan terjadi dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap akhir dalam proses kehidupannya. Dikatakan lanjut usia yaitu seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita (Uchira, 2018).

Lanjut usia, atau lansia, adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), lanjut usia adalah sudah berumur tua. Orang yang telah lanjut usia ditandai dengan fisik yang sudah lemah sehingga terbatas dalam melakukan aktivitasnya bahkan tidak mampu mencari nafkah sendiri. Lanjut usia juga didefinisikan sebagai penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan perubahan. Upaya kesehatan lanjut usia dilakukan sejak seseorang berusia 60 tahun serta ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan (Yoga et al., 2022).

Mengenali masalah kesehatan pada lansia perlu dilakukan dan dimengerti oleh siapa saja yang banyak berhubungan dengan perawatan lansia agar dapat memberikan perawatan sesuai dengan kebutuhan mereka. Gangguan fisik, jiwa, dan faktor lingkungan dapat menyebabkan lansia kurang bergerak. Penyebab yang paling sering adalah gangguan tulang, sendi dan otot, gangguan saraf, dan penyakit jantung dan pembuluh darah. Selain secara anatomis masalah yang sering muncul pada lansia juga datang dari psikisnya seperti stres, gangguan tidur, dan lain sebagainya, berbagai keluhan gangguan tidur yang sering dilaporkan oleh para lansia, yakni sulit untuk masuk dalam proses tidur. tidurnya tidak dalam dan mudah terbangun, tidurnya banyak mimpi, jika terbangun sukar tidur kembali, terbangun diinihari, lesu setelah bangun di pagi hari (Kartika & Setiawati, 2022).

Lansia yang mengalami insomnia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, dan gaya hidup. Insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium empat, gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. Gangguan juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan, kalau seorang dewasa muda normal akan terbangun sekitar 2-4 kali. Tidak begitu halnya dengan lansia, ia lebih sering terbangun (Prasani et al., 2023; Harsismanto et al., 2020).

Kualitas tidur yang bagus banyak memberikan manfaat bagi lansia, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi resiko penyakit kronis, memperbaiki suasana hati, meningkatkan fungsi kognitif, serta memperbaiki kualitas hidup pada lansia. Dengan melakukan aktifitas fisik seperti yoga di pagi hari maka tubuh akan merasakan rileks yang didapat dari senam yoga. Senam yoga dapat meningkatkan produksi hormon Endorfin dalam darah (Apriyeni & Patricia, 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Batubara et al., (2023) hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh kombinasi Yoga dan musik Inggris terhadap kualitas tidur ($p=0,000$) pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh terhadap hasil kualitas tidur ($p=0,564$). Hasil perbandingan menyatakan terdapat perbedaan kualitas tidur post test ($p=0,000$). Kombinasi Yoga dan musik Inggris berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur lansia penderita insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnianingsih et al., (2023) berdasarkan 10 artikel penelitian yang dianalisis, aktivitas fisik dan yoga berpengaruh terhadap kualitas tidur. Literature review ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam memberikan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara terbaik mencegah dan menangani masalah gangguan tidur dengan melakukan yoga.

Novelty penelitian pada beberapa penelitian terdahulu oleh Adnyani et al., (2023) dengan variabel penelitian mengatasi kecemasan pada ibu hamil, Cao et al., (2023) dengan variabel mengatasi insomnia dengan Yoga saja, dan Gao et al., (2022) dengan variabel penelitian pemberian aroma terapi untuk kualitas tidur, sedangkan pada penelitian ini variabel yang digunakan senam yoga untuk kualitas tidur lansia.

Hasil wawancara dengan perawat yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) mengatakan bahwa dirinya tidak melakukan apa-apa untuk masalah gangguan tidur pada lansia tersebut. Selain melakukan wawancara dengan perawat, peneliti juga mewawancarai 10 orang lansia yang berada di tempat tersebut. 5 dari 10 lansia mengalami terbangun dari tidurnya di malam hari dan sulit untuk kembali tidur. 7 dari 10 lansia diantaranya mengalami gangguan sulit untuk memulai tidur di malam hari. Bisa disimpulkan bahwa dari rata-rata 10 lansia yang mengalami insomnia 7 diantaranya mengalami insomnia.

Dari hasil wawancara tersebut tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur pada lanjut usia. Manfaatnya dapat dijadikan pertimbangan sebagai Experiment keperawatan dalam memberikan Experiment keperawatan berbasis komplementer pada lanjut usia dengan gangguan istirahat tidur.

II. METODE

Desain penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, metode *quasy experiment pre – test post – test group control design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia berumur sama dengan 60 tahun ke atas menurut UU no.13 tahun 1998, berjumlah 125 orang dari 2 panti yaitu Griya Lansia Garut dan panti Wherdha Welas Asih Tasikmalaya. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 60 orang responden dibagi menjadi 2 grup, dengan grup kontrol dan grup eksperimen yang masing-masing grup berjumlah 30 orang responden dengan teknik pengambilan data *purposive sampling*.

Senam yoga dilaksanakan pada pagi hari guna menghangatkan tubuh karena suhu pagi cenderung dingin. Senam yoga pada pagi juga dapat menenangkan pikiran sebelum beraktivitas. Selain itu senam yoga juga dapat meredakan nyeri pada daerah punggung dan juga meningkatkan metabolisme tubuh. Pelaksanaan senam yoga dilakukan sebanyak 2 kali dalam satu minggu selama 4 minggu, senam yoga dilakukan oleh instruktur yang bersertifikasi dari PIYI (Perhimpunan Instruktur Yoga Indonesia) Experiment ini akan diberikan pada pagi hari di aula Satuan Pelayanan Sosial Griya Lansia Garut (Fernanda, 2022).

Sebelum pelaksanaan Experiment, peneliti dan instruktur yoga akan melatih beberapa petugas sebagai fasilitator untuk responden lansia Instrumen penelitian ini yaitu menggunakan Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologis Jakarta – Insomnia Rating Scale (KSPBJ – IRS) dan lembar observasi. Pre-test dilakukan sebagai penilaian awal yaitu untuk mengetahui kualitas tidur sebelum diberikan senam yoga. Perlakuan dengan memberikan senam yoga pada pagi hari selama 30 menit dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu pada kelompok experiment. Dilakukan *post-test* pada lansia Eksperimen dan kontrol untuk mengetahui peningkatan kualitas tidur setelah kelompok Eksperimen diberikan perlakuan dengan pemberian senam yoga. Dilakukan uji Independent T-Test antara kelompok Experiment dan kelompok kontrol mengenai skor kualitas tidur hasil post-test pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur pada lansia.

Lembar Observasi dan Experiment menggunakan Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologis Jakarta – Insomnia Rating Scale (KSPBJ – IRS). Lembar Observasi dan Experiment yang dimaksudkan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner KSPBJ – IRS. Pre-test dilakukan sebagai penilaian awal yaitu untuk mengetahui kualitas tidur sebelum diberikan senam yoga dan aroma terapi. Lembar Observasi dan Experiment dibuat sendiri oleh peneliti bersumber dari teori dan literatur. Dilengkapi juga dengan data karakteristik yang berhubungan dengan responden, meliputi nomor responden, usia, dan jenis kelamin.

III. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil

Tabel 1 Distribusi Selisih Hasil Kualitas Tidur pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	N	Min - Maks	Mean	SD
Selisih nilai post dan pre tes kelompok eksperimen	30	(-7) – 0	-2,77	2,402
Selisih nilai post dan pre tes kelompok kontrol	30	(-5) – 3	-0,43	1,695

Berdasarkan tabel 1 selisih nilai hasil *post-test* dikurangi nilai *pre-test* pada kelompok eksperimen adalah -2,77, sedangkan pada kelompok kontrol adalah -0,43, terdapat selisih nilai 2,34 tingkat kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 2 Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Lansia

Variabel	N	Min - Maks	Mean	SD	P.value
Kelompok Eksperimen					
Rerata skor <i>pre-test</i> kualitas tidur	30	21 – 31	25,90	3,428	0,000
Rerata skor <i>post-test</i> kualitas tidur	17 – 23	19,83	3,723		
Rerata skor <i>pre-test</i> kualitas tidur	30	20 – 31	26,33	2,537	0,172
Rerata skor <i>post-test</i> kualitas tidur	18 – 27	25,90	2,631		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan pada *post-test* rata-rata kelompok eksperimen lebih bagus yaitu sebesar 19,83 dibandingkan *pre-test* yaitu sebesar 25,90. Sedangkan pada *post-test* kelompok kontrol mempunyai rata-rata lebih bagus yaitu 25,90 dibandingkan *pre-test* kelompok kontrol yaitu 26,33. Hasil penelitian hipotesis artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah Senam Yoga terhadap kualitas tidur pada lansia di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut Jawa Barat, dengan p-value = 0,000.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan selisih nilai hasil *post-test* dikurangi nilai *pre-test* pada kelompok eksperimen adalah -2,77, sedangkan pada kelompok kontrol adalah -0,43, terdapat selisih nilai 2,34 tingkat kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada *post-test* rata-rata kelompok eksperimen lebih bagus yaitu sebesar 19,83 dibandingkan *pre-test* yaitu sebesar 25,90, sedangkan pada *post-test* kelompok kontrol mempunyai rata-rata lebih bagus yaitu 25,90 dibandingkan *pre-test* kelompok kontrol yaitu 26,33.

Penelitian ini sejalan dengan yang penelitian yang dilakukan oleh Arini & Suarmini (2022) terdapat pengaruh yang signifikan dengan $p < 0.05$ dari pemberian yoga terhadap peningkatan kualitas tidur. Diharapkan setiap tenaga kesehatan dapat memberikan pelayanan berupa yoga untuk mengatasi gangguan tidur.

Aliyyati et al., (2024) juga menyatakan hal yang serupa yaitu hasil uji statistik dengan menggunakan *paired samples test* diperoleh nilai p-value yang dihasilkan oleh kelompok intervensi inhalasi sebesar $0,000 < 0,05$, dan hasil uji statistik dengan menggunakan *paired samples Test* diperoleh nilai p-value yang dihasilkan oleh kelompok intervensi pijat sebesar $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian Yoga terhadap kualitas tidur terhadap kualitas tidur.

Yoga dapat meningkatkan kualitas tidur, akan tetapi data yang didapat bisa menjadi beda diakrenakan kuesioner yang Shinta pakai menggunakan PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index), sedangkan peneliti menggunakan KSPBJ - IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologis Jakarta - Insonia Rating Scale) (Romadhon & Rahmawaty, 2022). Sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan diantaranya adalah senam yoga dalam rangka meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa perempuan ditiongkok. Dimana hasil *post-test* memberikan efek yang sangat efektif bagi responden dengan kualitas tidur sangat bagus dan bagus (Gao et al., 2022).

Senam yoga dengan responden yang berbeda terdapat kenaikan signifikan tentang kualitas tidur. Mayoritas responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan senam yoga. Hal ini terjadi

karena yoga dapat menangan fikiran, mengenai aspek dalam tubuh serta, mekanisme dalam memberikan aktivitas mengatasi masalah insomnia dan juga dapat mempengaruhi suasana hati (Anisya et al., 2023).

Kebutuhan akan aktifitas dan istirahat bisa terpenuhi dengan senam yoga dipagi hari. Yoga sendiri sudah sangat banyak dibuktikan bahwa dapat membuat tubuh menjadi rileks sehingga kualitas tidur meningkat (Ashari et al., 2022).

3.3 Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Lansia

Hasil penelitian hipotesa H₀ ditolak, H_a diterima artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah senam yoga terhadap kualitas tidur pada lansia di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut Jawa Barat, dengan p-value = 0,000. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Xia Cao dari Health Management Center, The Third Xiangya Hospital of Central South University, China. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Xia Cao merupakan penelitian pertama didunia selama dua dekade terakhir untuk pengobatan gangguan mood. Bidang penelitian ini bertumbuh semakin pesat dan semakin menarik perhatian para peneliti. Basis pengetahuan penelitian ini mencakup kemanjuran dalam mengatasi stres oksidatif serta kualitas tidur. Penelitian ini sangat berguna untuk memberikan referensi bagi praktisi dan peneliti (Cao et al., 2023).

Senam yoga sangat berpengaruh dalam peningkatan kualitas tidur terhadap lansia dengan masalah insomnia atau gangguan tidur. Yoga menjadi salah satu bentuk pelayanan komplementer yang menggunakan keterampilan. Yoga secara umum merupakan olah tubuh dan fikiran yang sangat bermanfaat bagi kesegaran dan kebugaran tubuh. Bagi lansia yoga yang diberikan sedikit berbeda dengan yoga pada umumnya karena yoga lansia akan disesuaikan dengan kondisi lansia. Yoga adalah terapi non-farmakologi yang efektif dengan terapi non-farmakologi lainnya untuk meningkatkan kualitas tidur (Laksmi, 2022).

Insomnia menjadi masalah kesehatan yang diderita oleh masyarakat modern. Terapi aroma inhalasi baru - baru ini menjadi perhatian, saat aromanya dihirup, molekul – molekul aroma memasuki epitel alveolar melalui atap hidung dan merangsang saraf penciuman. Hal ini mengarah pada sekresi hormon di kelenjar hipofisis serta peptida khususnya endorfin yang merupakan salah satu peptida yang disekresikan. Hal ini efektif untuk mengobati gangguan tidur yang disebabkan oleh depresi, kecemasan serta mengurangi rasa sakit dan stres kronis (Fitriani et al., 2023).

Keterkaitan fisiologis lansia terhadap senam yoga, yoga dapat bermanfaat bagi kesehatan mental dan kesehatan fisik. Aroma terapi sendiri dapat mengatasi insomnia, aroma terapi mengandung 2 zat aktif yaitu linalool dan linalyl yang berguna memberikan efek sedative. Komponen ini merangsang aktif sistem limbic dan parasimpatis. Aktivasi sistem parasimpatis pada gilirannya meningkatkan gelombang alfa di otak, meningkatkan fungsi kardiovaskular dan meningkatkan perfusi arteri koroner sehingga tercipta rasa rileks. Efektifitas senam yoga terhadap kualitas tidur pada lansia sudah terbukti secara empiris dimana banyak yang sudah membuktikan dengan berbagai metode dan berbagai macam senam yoga yang dilakukan baik pada lansia, ibu hamil atau masyarakat yang mengalami masalah tentang kecemasan, tidur ataupun lainnya (Wulandari et al., 2023).

Peran perawat komunitas diharapkan dapat mengembangkan intervensi dari senam yoga tersebut dengan penambahan gerakan atau penyesuaian gerakan yoga, menggunakan aroma terapi dengan aroma yang lain tidak hanya terpaku pada satu wewangian saja, karena banyak wewangian aroma terpaai yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada subjek penerima asuhan keperawatan, sehingga adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia yang dapat meningkatkan derajat kesehatan ataupun harapan hidup lansia (Assari et al., 2022).

Terdapat beberapa keterbatasan yang dapat dianalisis. Proses intervensi seharusnya dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Tetapi karena pihak manajemen dari panti sudah mempunyai jadwal tersendiri untuk para lansia maka intervensi hanya dilakukan 2x dalam seminggu selama 1 bulan atau 4 minggu. Pada saat melakukan pengisian kuesioner para lansia harus dibantu untuk mengisi di karena penglihatan mereka sudah mulai menurun akibat usia, dan ada beberapa yang memang tidak bisa membaca serta menulis jadi pengisian kuesioner memerlukan banyak sekali waktu. Sulitnya mengatur para lansia agar bisa tepat waktu karena bisa membuat jadwal lain menjadi terhambat. Rawan terjadinya bias pada hasil penelitian karena responden yang tercampur. Satu kelompok sampel seharusnya 60 responden, dikarenakan keterbatasan jumlah responden, jumlah sampel dibagi dua dengan panti yang lain sebagai kelompok kontrol.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut, dan setelah dilakukan analisis data serta pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia di Satuan Pelayanan Sosial Griya Lansia Garut dan terdapat pengaruh yang signifikan dari senam yoga terhadap kualitas tidur lansia di Satuan Pelayanan Sosial Griya Lansia Garut. Senam Yoga menjadi bahan pertimbangan bagi perkembangan ilmu keperawatan sebagai tindakan intervensi bagi lansia guna meningkatkan kualitas tidur. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dikembangkan dan merupakan serta meminimalisir efek bias penelitian senam yoga. Untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan membandingkan dengan metode lain dari senam yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. W. S., Dewi, A. A. S., Yuniarti, M. G., & Widiastuti, N. M. R. (2023). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(3), 50-56. <https://doi.org/10.36049/jgk.v12i2>.
- Aliyyati, N., Tri, U., & Ria, A. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cibolang Kidul. *Jurnal Ventilator*, 2(1), 286–302. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.1003>
- Anisya, S. S. N., Istiani, H. G., & Lestari, N. E. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur dan Kecemasan pada Siswa yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan di SMK Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur Tahun 2022. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i2>.
- Arini, K. N., & Suarmini, K. A. (2022). Kualitas Tidur Ibu Hamil: Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Aromaterapi Lavender: The Sleep Quality of Pregnant Women: Combination Effect of Prenatal Yoga and Lavender Aromatherapy. *Bali Medika Jurnal*, 9(3), 298–308. <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i3>.
- Assari, N. P. U., Sutema, I. A. M. P., & Aman, I. G. M. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Melati (*Jasminum sambac* L.) terhadap Penurunan Derajat Insomnia pada Lansia di Banjar Gede Kelurahan Sempidi. *Jurnal Ilmiah Manuntung: Sains Farmasi dan Kesehatan*, 8(1), 113–119. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i1>.
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., Nur, R., & Amalia, A. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 6(1), 35-41. <https://doi.org/10.33660/jfrwsh.v6i1>.
- Batubara, Z., Vitalia, H., Rosmega., & Yesi, W. H. (2024). Pengaruh Aroma Terapi Lavender dan Musik Bahasa Inggris untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia di Yayasan Roasro Medan. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 1(4), 207–215. <https://doi.org/10.61132/corona.v1i4>.
- Cao, X., Zhou, J., Liu, J., Chen, H., & Zheng, W. (2023). Aromatherapy in Anxiety, Depression, and Insomnia: A Bibliometric Study and Visualization Analysis. *Heliyon*, 9(7), e18380. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023>.
- Fitriani, N., Khasanah, S., & Suandika, M. (2023). Pengaruh Tindakan Non Farmakologi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi dengan Gangguan Tidur. *Journal of Nursing and Health*, 7(2), 108-117. <https://doi.org/10.52488/jnh.v7i2,%20September>.
- Gao, Y., Wang, J. Y., Ke, F., Tao, R., Liu, C., & Yang, S. Y. (2022). Effectiveness of Aromatherapy Yoga in Stress Reduction and Sleep Quality Improvement among Chinese Female College Students: A Quasi-Experimental Study. *Healthcare (Switzerland)*, 10(9). <https://doi.org/10.3390/healthcare10091686>
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>

- Hartiningsih, S., Amir, S., Setyorini, A., & Isnaeni, Y. (2023). Aromaterapi Jasmine Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1159-1166. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3>.
- Kartika, J., & Setiawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromatherapy *Citrus lemon* terhadap Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1). <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1>.
- Kurnianingsih, A., Aprilia, N. A., & Heriteluna, M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil dan Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 7(1), 578– 584. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1>.
- Laksmi, I. A. K. P. C. (2022). Terapi Senam Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia. *Widya Kesehatan*, 4(1), 47-54. <http://dx.doi.org/10.32795/widyakesehatan.v4i1>.
- Nuary, A. A., & Triyanto, E. (2022). Efektivitas Warm Water Footbath dan Aromatherapy terhadap Kualitas Tidur Lansia: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 6(2), 125. <https://doi.org/10.22146/jkkk>.
- Nur, H. A. (2023). Senam Ergonomik terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Pemosi Keperawatan*, <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/140>
- Prasani, M., Mutmainnah, M. & Mawarti, I. (2023). Gambaran Kualitas Tidur pada Perempuan Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1567–1575. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2>.
- Romadhon, W. A., & Rahmawaty, R. R. D. (2022). Pemberian Aroma Terapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) dan Terapi Musik Langgam Jawa terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Teori Adaptasi Roy. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4>.
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma : Jurnal Ilmiah Farmasi*. <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Wulandari, E., Nasution, R. A., & Sari, Y. I. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Puskesmas Muara Kumpe. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(1), 134-144. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i1>.
- Yoga, I. G., Suadnyana, I. A., & Sentana, D. (2022). The Relationship between Quality of Sleep with Cognitive Function in The Elderly Group of Dharma Sentana in Batubulan. *Jurnal Kesehatan Palembang*, 17(1), 30-36. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3>.